SPARA DENNA SÄKERHETSBROSCHYR



72 TIMMAR

BEREDSKAP HEMMA

ANVISNINGAR FÖR STÖRNINGSSITUATIONER



72 timmar är myndigheternas och organisationernas beredskapsrekommendation för privathushåll.

Till exempel ett längre strömavbrott kan leda till en situation där tjänster som erbjuds av samhället blir störda eller till och med avbrutna.

I hemmen bör man förbereda sig på att klara sig på egen hand i minst tre dygn vid en störningssituation. Det skulle vara bra om det fanns mat och läkemedel hemma för minst tre dygn. Det skulle också vara viktigt att känna till beredskapsgrunderna, dvs. att veta till exempel var man får korrekt information i en störningssituation och hur man klarar sig i en bostad där värmen minskar.

Privathushållens beredskap är av stor betydelse för samhället och framför allt för människan själv. Därför bör var och en förebereda sig för störningssituationer.

SKULLE DU KLARA DIG?

Om du kan ta hand om dina egna och dina närståendes grundbehov också i samhällets störningssituationer, har du tagit hand om ditt hushålls beredskap.

Om du har beredskapen under kontroll har du bl.a. ett reservförråd, dvs. några flaskor vatten, lättlagade livsmedel och mat för dina sällskapsdjur. Du har en ficklampa och lite kontanter, dina egna och familjens läkemedel, hygienartiklar och andra förnödenheter.

I denna broschyr hittar du ytterligare beredskapstips!





STÖRNINGSSITUATIONERS EVENTUELLA INVERKAN PÅ VARDAGEN:

- ☐ det blir svårare att laga mat
- ☐ kylen och frysen smälter
- ☐ det går inte att spola i toaletten
- ☐ det kommer inte vatten från kranen eller det är förorenat
- ☐ nätförbindelserna fungerar inte
- ☐ belysningen fungerar inte
- ☐ uppvärmningen fungerar inte
- ☐ kollektivtrafiken fungerar inte
- ☐ affärerna kan bli tvungna att stänga eller varorna kan ta slut i dem
- ☐ man kan inte tanka bilen
- ☐ det blir svårt att få tag på läkemedel eller de tar slut i apoteken
- ☐ betalkorten fungerar inte



HUR KLARAR DU, DIN FAMILJ OCH DINA NÄRMASTE ER OM DET BLIR STÖRNINGAR I SAMHÄLLSFUNKTIONERNA?

RESERVFÖRRÅD



I RESERVFÖRRÅDET INGÅR:

- Vattenkärl (rena och lockförsedda)
- Flaskvatten
- Lätt tillagad mat som passar alla familjemedlemmar
- Mat för sällskapsdjur

VILKA ANDRA SAKER ÄR DET BRA ATT HA HEMMA?

- En batteridriven radio och batterier
- En batteridriven ficklampa och batterier
- En reservströmkälla till exempel för laddning av telefon
- Ett stormkök och tändstickor
- Kontanter
- Nödvändiga läkemedel
- Jodtabletter
- Hygienförnödenheter
- Första hjälpen-utrustning
- Handbrandsläckare/ släckningsfilt
- Ventilationstejp
- Plastpåsar och toalettpapper
- Munskydd och handsprit



PRIVATHUSHÅLLENS BEREDSKAP ÄR KUNNIGHET, KUNSKAP OCH FÖRNÖDENHETER.

NÄR BEHÖVS RESERVFÖRRÅDET?

- ☐ När ett utdraget elavbrott inträffar
- ☐ När man inte kan gå till butiken på grund av sjukdom eller olycka
- ☐ När samhället drabbas av strejk eller olycka
- ☐ När trafikförbindelser lamslås
- ☐ Vid en störning i livsmedelsdistribution
- ☐ Vid en storm eller översvämning som avbryter eltillförseln eller blockerar trafiken
- ☐ När betalningssystemen inte fungerar

RADIO

Behövs för mottagning av information och varningsmeddelanden.

KONTANTER

Vid strömavbrott fungerar inte bankkort och bankomat.

VATTEN

Ett vattenavbrott kan bero på till exempel strömavbrott eller vattenförorening. Under vattenförsörjningens störningssituationer som är längre än ett dygn, anordnas ofta utdelning av reservvatten.

OM DET INTE KOMMER VATTEN:

- ☐ Ha åtminstone några liter köpt flaskvatten hemma.
- ☐ Förbered dig för situationen med lockförsedda kärl med vilka man kan hämta vatten från vattenutdelningsplatser.
- ☐ Man kan spola toaletten endast en gång.
- ☐ Du kan uträtta dina behov i en plastpåse som du spänt över toalettskålen. Lägg mycket toalettpapper eller tidningsstrimlor som strö i påsen. Slut påsen väl innanför två andra plastpåsar och lägg den i blandavfallet.

OM DET KOMMER VATTEN VID STRÖMAVBROTT:

Undvik att tappa vatten i avloppet vid strömavbrott på grund av risken för översvämningar i avloppsnätet.

WC

- ☐ Om möjligt, undvik att använda toaletten under korta avbrott.
- ☐ Om du måste använda toaletten, spola den först när strömmen är tillbaka.
- ☐ När du inte spolar toaletten, lägg toalettpappret i soppåsen så att toaletten inte blir stockad.
- ☐ Om strömavbrottet blir längre, följ ovan nämnda tips för att använda soppåsen i toaletten.

VATTEN



- Vattnet är drickbart under ett strömavbrott.
- Om du tappar vatten ur kranen, lägg under till exempel en hink eller ett tvättfat där det rinnande vattnet samlas.
- Använd kallt vatten.
  Varmvattnet kan bli brännhett vid ett strömavbrott i fastigheter som är kopplade till fjärrvärmenätet.

OM VATTNET ÄR FÖRORENAT:

- Förhindra användning av förorenat vatten.
- Följ vattentjänstverkets instruktioner om användning av vatten och eventuell uppmaning att koka det.
- Använd inte vatten när ledningsnätet kloreras (chockklorering).
- När det åter finns rent vatten, bör du tänka på att rengöra alla apparater och kärl som kan ha utsatts för det förorenade vattnet, såsom kaffebryggaren.

INFORMATION OM VATTENDISTRIBUTION:

- Kontrollera först ditt husbolags information om eventuella vattenavbrott.
- Om störningen är mer omfattande följ också informationen från ditt vattentjänstverk, eftersom anvisningarna kan variera regionalt.
- Om ditt vattentjänstverk erbjuder en störningsmeddelande tjänst, beställ den.

Människan behöver cirka 2 liter rent dricksvatten per dag. Därtill behövs vatten för matlagning och hygien. Total-behovet av vatten är 1-2 hinkar per person på ett dygn.

MAT

HUR MYCKET MAT BEHÖVS?

- ☐ Man bör förvara mat för minst några dagar.
- ☐ Kom ihåg att reservera tillräckligt med mat också för sällskapsdjur.

VILKEN SLAGS MAT?

- ☐ Köp sådana livsmedel till reservförrådet som du också använder annars.
- ☐ Se till att du också har mat hemma som äts som sådan, till exempel nötter eller torkade frukter.
- ☐ Välj också sådan mat som du kan laga under ett strömavbrott med till exempel ett stormkök utomhus.

EXEMPEL PÅ TRE DAGARS RESERVFÖRRÅD FÖR EN VUXEN:



- ☐ **vatten, drycker 6 l**
- ☐ **grönsaker och rotfrukter 600 g**
- ☐ **frukt och bär 400 g**
- ☐ **potatis 200 g**
- ☐ **pasta eller spannmålstillbehör 200 g**
- ☐ **bröd och spannmålsprodukter 550 g**
- ☐ **mjölk, surmjölk, yoghurt och fil eller motsvarande vegetabiliska produkter 1 l**
- ☐ **ost 60 g**
- ☐ **fisk, ägg, kött, växtprotein 400 g**
- ☐ **olja/fetter 150 g**
- ☐ **torkade frukter 100 g**
- ☐ **nötter/frön 90 g**
- ☐ **sötsaker/choklad 100 g**
- ☐ **socker, honung 100 g**

= cirka 2 300 kcal/dygn

SE TILL ATT DU HAR HÅLLBAR MAT HEMMA SOM KAN ÄTAS SOM SÅDAN:

- ☐ flaskvatten, juicer och saftsoppor
- ☐ färska frukter, grönsaker och rotfrukter samt konserver
- ☐ bröd, knäckebröd, riskakor, skorpor
- ☐ müsli, flingor, nötter, frön
- ☐ torkad frukt, såsom russin, plommon, dadlar
- ☐ sylt, mos
- ☐ mjölk som håller sig i rumstemperatur och växtdrycker
- ☐ fisk-, kött- och bönkonserver
- ☐ mellanmål, kex, choklad, chips

Kom ihåg att beakta specialdieter!



Reservförrådet behöver inte vara ett separat matförråd ”för dåliga tider” utan samma omtyckta mat som man annars har hemma. Det väsentliga är att det finns tillräckligt med mat i skåpen, så att hela familjen klarar sig i 72 timmar.

VID STRÖM-AV-BROTT



Allt flera strömavbrott orsakas av olika natur-fenomen, som upplega, översvämningar och stormar, men också tekniska fel kan orsaka avbrott. Återställandet av de skador som natur-fenomen orsakar sker inte alltid på en sekund, och då kan ett strömavbrott dra ut på tiden.

EFTER ETT STRÖMAVBROTT:

- ☐ Kontrollera att spisen inte är på.
- ☐ Använd de tinade produkterna från frysen. Kylskåpskalla frysvaror är fortfarande användbara.

VID STRÖMAVBROTT

MAT

FÖRVARING AV MAT OCH MATENS HÅLLBARHET:

- ☐ Först används färsk- och kylvaror.
- ☐ Förvara lättfördärvliga livsmedel utomhus under den kalla årstiden och skydda dem väl.

HANTERING AV FRYSEN:

- ☐ Man bör undvika att öppna frysen för att förhindra matens tinande.
- ☐ Skydda kylapparaternas underlag mot smältvatten.
- ☐ Det kan ta till och med flera dygn innan frysvaror smälter från en frystemperatur på -18 grader till noll grader.
- ☐ Man kan frysa om kalla varor vid minst -9 grader, bara man följer upp kvaliteten.
- ☐ Livsmedel som tinat till noll grader kan lagas till mat eller kokas före omfrysning.

MATLAGNING:

- ☐ Mat kan tillagas på gården med hjälp av ett stormkök eller på grill, bara man kommer ihåg att hantera elden försiktigt och har förstahandssläckningsutrustning i närheten.
- ☐ Förvara även mat som äts som sådan och som inte kräver upphettning



VÄRME

SÅ HÄR HÅLLER DU DIG VARM:

- ☐ Ha tillräckligt med varma kläder och täcken för alla.
- ☐ Ät bra och vila tillräckligt.
- ☐ Ugn eller öppen spis och torr brännved är goda reservvärmekällor.
- ☐ Stäng fönstren och håll ytterdörren stängd. Värmen flyr snabbt om ytterdörren öppnas ofta.
- ☐ Stäng mellandörrarna till korridorerna, vindfången och hallen och täpp till springorna.
- ☐ Kom ihåg att alkohol är en dålig värmare.

Största delen av bostäderna värms upp med el för även fjärr- och bergvärme behöver el för att fungera. I synnerhet på vintern blir bostadens kallnande snabbt ett problem.

Med undantag av brasugnen och andra eldstäder behövs el i all uppvärmning. I kallt väder kallnar trähus till +10 grader på mindre än ett dygn. Ett elementhöghus svalnar på cirka två och ett bastant stenhus på cirka tre dygn. När elen är tillbaka tar det tid att värma upp husen.

OM HEMMETS TEMPERATUR SJUNKER UNDER +15 GRADER:

- ☐ Försök hålla ett utrymme i bostaden varmt. Stäng dörrarna till de andra rummen och hörnrummen och förhindra drag från dem med mattor eller handdukar.
- ☐ Täck fönstren med tjocka gardiner eller filtar. Hämta flera mattor till golvet.
- ☐ Klä på dig varma kläder som andas. Sätt sockor eller skor på fötterna, sätt mössan på huvudet och handskar på händerna vid behov.

OM DU BLIR TVUNGEN ATT SOVA I EN KALL BOSTAD:

- ☐ Flytta sängarna till bostadens varmaste plats. Gräv fram alla täcken och filtar. I en bra sovsäck klarar du dig bra.
- ☐ Sov bredvid familjemedlemmarna under gemensamma täcken. En människa producerar lika mycket värme som en glödlampa på 70 watt.
- ☐ Du håller dig bättre varm, om du gör ett tält av filtarna runt bordet och sover där. Man kan också sätta upp ett campingtält inomhus.



KOMMUNIKATION



FÖR KOMMUNIKATION BEHÖVER DU:

- ☐ En batteridriven radio och reservbatterier
- ☐ En laddad mobiltelefon
- ☐ Ett reservbatteri eller en fulladdad reseladdare för telefonen

VAR FÅR MAN INFORMATION?

- ☐ Så länge som dataförbindelserna fungerar och det finns ström i batterierna kommer man åt internet för att hämta information.
- ☐ Pålitliga informationskällor är bl.a. Yles kanaler, kommunens kommunikations kanaler samt el- och vattenbolagens kommunikationskanaler.
- ☐ Ladda ner 112-appen till din telefon. Alla varningsmeddelanden förmedlas också till mobilapplikationen 112 Suomi.



Informationssamhället är beroende av el, informationsteknik och datanät. En störning i elnätet påverkar vardagen snabbt. I en störningssituation är det viktigt att få rätt information – men många informationskanaler fungerar med el. Telefonnätverk har planerats att fungera vid strömavbrott med batterikraft i högst ett par timmar.

TA SKYDD INOMHUS

Vid fara och nödsituationer varnar myndigheterna befolkningen med hjälp av ett varningsmeddelande och den allmänna farosignalen. Det första man ska göra är att ta skydd inomhus och handla enligt anvisningarna för farosituationer. Det räcker oftast för att skydda sig.

EXEMPEL PÅ SITUATIONER NÄR MAN MÅSTE TA SKYDD INOMHUS:

- brand i närområdet med höga halter av giftig rök
- gasrisk när det har inträffat en olycka med farliga ämnen inärheten
- strålningsrisk vid till exempel en kärnkraftsolycka



Den allmänna farosignalen är en signal som varar i en minut och som växlande stiger och sjunker. Signalen hörs från larmanordningar och varnar människor som befinner sig utomhus för hotande, omedelbar fara. Varningsmeddelandet ges bl.a. i radio, på tv och via appen 112 Suomi.



NÄR DU HÖR DEN ALLMÄNNA FAROSIGNALEN:

- ◻ Gå inomhus. Stanna inomhus.
- ◻ Stäng dörrar, fönster, vädringsluckor och ventilation.
- ◻ Sätt på radion och vänta lugnt på anvisningar.
- ◻ Undvik att använda telefonen så att linjerna inte blockeras.
- ◻ Avlägsna dig inte från området annat än på uppmaning av myndigheterna, annars kan du bli utsatt för fara på vägen.
- ◻ Ta bara jodtabletten på uppmaning av myndigheterna. Jodtabletter rekommenderas för barn och vuxna upp till 40 år och gravida kvinnor.

Om du är hemma kan du förvara mat och dryck i täta behållare.

Alla giftiga gaser eller strålning kan inte upptäckas med hjälp av sinnena. En del farliga ämnen är luktfria och färglösa.

SAMHÄLLETS FÖRSÖRJNINGSBEREDSKAP

är en del av beredskapen för allvarliga störningssituationer. Med försörjningsberedskapen säkerställs befolkningens utkomst samt produktion, tjänster och infrastruktur som är nödvändiga för näringslivet och försvaret. Vid en allvarlig kris riktas samhällets aktioner i första hand till dem som löper den största faran på grund av ålder och hälsa. Med privathushållens beredskap skapas förutsättningar för att samhället ska klara av till och med svåra kriser.

Utbildning och råd om beredskap för privathushåll får du från räddningsverk och räddningsförbund samt hushålls- och rådgivningsorganisationer.

BEHÖVER GRANNEN HJÄLP?

Bor någon som kunde behöva hjälp granne med dig? En äldre person, en ensamförsörjare med små barn eller en influensapatient som har feber. Fråga om hon behöver hjälp.

I DESSA ÄRENDEN KAN DU HJÄLPA DIN GRANNE:

- ☐ Hon vet kanske inte varför det inte kommer el eller vatten.
- ☐ Det kan vara svårt eller omöjligt att hämta vatten från utdelningsplatsen.
- ☐ Det kan finnas knappt med mat.
- ☐ Det kan finnas behov av läkarhjälp.



72 TIMMAR

MINA VIKTIGA TELEFONNUMMER:

....

....

....

....

....

112

nödnumret

www.72timmar.fi

@72tuntia
#72tuntia

116 117 social- och hälsovårdens journummer, när det inte är fråga om en nödsituation

---

www.huoltovarmuuskeskus.fi

www.spek.fi

Huoltovarmuuskeskus
Försörjningsberedskapscentralen
National Emergency Supply Agency

Räddningsbranschens Centralorganisation i Finland
SPEK